

Jak radzić sobie z dorastającym synem, córką?

Wychowanie to długi i trudny proces w czasie którego kształtuje się osobowość Waszego dziecka. Można powiedzieć, że wyniki wychowania zależne są od świadomego i celowego oddziaływania rodziców i wychowawców na dziecko. Wychowywać to znaczy kochać, wspierać rozwój i szanować odrębność dziecka oraz jego prawo do samodzielnego podejmowania decyzji.

Myślę, że poniższe publikacje podpowiedzą Państwu jak postępować gdy dorastające dziecko nie słucha rodziców lub jak Informować dziecko o zakazach lub ograniczeniach.

Gdy dorastające dziecko nie słucha rodziców

Rodzice dzieci starszych klas szkoły podstawowej często narzekają, że dzieci ich nie słuchają.

Lista zachowań, które przeszkadzają rodzicom, jest długa. Oto kilka przykładów. Dziecko:

- nie słucha, gdy do niego mówię / nie dociera do niego, co mówię;
- nie pamięta, że ma coś zrobić / muszę w nieskończoność czekać, aż to zrobi;
- nie stosuje się do moich poleceń / zakazów;
- wychodzi z domu, nie mówiąc, dokąd idzie;
- nie wraca do domu o umówionej godzinie;
- nie chce się uczyć;
- jest kłótlive, podważa autorytet rodziców/dorosłych;
- przeklina, obraża innych.

Skąd biorą się nieporozumienia

Dorastanie to czas ogromnych zmian. Dziecko przemienia się w nastolatka: inaczej wygląda, mówi, myśli i odczuwa. Zaczyna odsuwać się od dorosłych, coraz więcej czasu spędza poza domem, gdzie tworzy własny świat. Dla rodziców moment usamodzielniania się dziecka może być trudny. Nawet jeśli wiedzą, że to naturalny proces, nie zawsze pozwalają dziecku iść własną drogą. Chcieliby zatrzymać czas i jak najdłużej się nim nacieszyć (albo mieć nad nim kontrolę). Nie zawsze też potrafią wytyczyć granicę między rozsądnym rodzicielstwem a kurczowym trzymaniem dziecka przy sobie. Nie wiedzą, kiedy należy zacząć je traktować jak nastolatka, kiedy i w jakim stopniu pozwolić mu na uniezależnienie się.

Dziecko z kolei nie zawsze rozumie, czego rodzice od niego oczekują i dlaczego je ograniczają. Ciągłe czegoś zakazują, chcą wszystko wiedzieć, wtrącają się. Obie strony mają wrażenie, że mówią różnymi językami. Pojawiają się różnice zdań, spięcia, nieporozumienia. Wszelkie odstępstwa od normy czy oczekiwań rodziców często klasyfikowane są przez nich jako nieposłuszeństwo.



Kiedy analizujemy zachowania „nieposłusznego” dziecka, okazuje się, że w rzeczywistości:

- potrzebuje ono więcej przestrzeni osobistej i prywatności;
- manifestuje własną odrębność;
- chce i potrzebuje więcej samodzielności i odpowiedzialności;
- nie rozumie, czego od niego oczekujemy (nasze polecenia są zbyt ogólne lub mówimy o kilku rzeczach na raz);
- jest nadwrażliwe na słowa i emocje dorosłych (np. złość).

Zawieranie umów

Rodzice są odpowiedzialni za swoje dziecko i mają prawo wiedzieć, co się z nim dzieje, np. jak sobie radzi w szkole lub o której godzinie wróci do domu. Mają prawo wymagać, aby przestrzegało zasad obowiązujących w rodzinie. Innymi słowy, mają prawo wymagać od niego posłuszeństwa. Ale inaczej niż dotychczas, adekwatnie do jego wieku i poziomu rozwoju. Traktowanie nastolatka jak małego dziecka prowadzi do zablokowania komunikacji i buntu dziecka.

Najszybszym sposobem na osiągnięcie porozumienia jest zrewidowanie dotychczasowego sposobu wychowania (wymagań, zasad, komunikacji) i dostosowanie go do wieku dziecka. Warto zacząć od rozmowy o oczekiwaniach stron w obszarach, w których rodzice są odpowiedzialni za dziecko (np. jego zdrowie, bezpieczeństwo, edukacja) i tych, w których może ono przejąć odpowiedzialność za siebie (np. styl ubierania się, sposób spędzania wolnego czasu). Kolejnym krokiem jest zawarcie umowy, czyli dokładne określenie zasad, praw i obowiązków dziecka oraz sposobu komunikacji. Oczywiście nie chodzi o formalną pisemną umowę. Najczęściej wystarczy ustne dogadanie się, można też ewentualnie sporządzić krótką listę (najważniejszych) zasad, np. „Powrót do domu: dni powszednie przed 21, soboty przed 22, niedziele przed 21.30.”

Sprawdź regularnie, czy umowy spełniają swoje zadanie. Jeśli nie, być może trzeba je zmienić, aby lepiej pasowały do stopnia rozwoju i dojrzałości dziecka. Bądź elastyczny.

Jak sprawić, by dzieci nas słuchały

Dla dorastającego dziecka ważne są: wiarygodność i spójność wychowawcza rodziców, bo to daje mu poczucie bezpieczeństwa, ale również tolerancja i poszanowanie jego odmienności.

Jak rozmawiać z dorastającym dzieckiem – złote zasady

1. Rozmawiaj z dzieckiem regularnie, najlepiej codziennie, o różnych rzeczach.
2. Zamiast wypytywać czy przestuchiwać („Gdzie byłeś?”, „Co robiłeś?”), opowiedz krótko o swoim dniu.
3. Daj dziecku czas na „otworzenie się” – nienagabywane najczęściej samo zaczyna opowiadać.
4. Więcej słuchaj, mniej mów.
5. Unikaj przerywania, komentowania, oceniania.
6. Postaw się w jego sytuacji – jakbyś się czuł i co byś myślał, będąc nim?
7. Zawsze zakładaj, że dziecko ma dobre intencje.
8. Pytaj, w czym możesz mu pomóc. Jeśli w niczym – pogódź się z tym, że poszuka rady czy pomocy gdzie indziej.
9. Skupiaj się na tym, co pozytywne.
10. Nie wytykaj dziecku błędów i nie złość się, gdy narusza wcześniej ustalone zasady. Raczej przypomnij mu o umowie i konsekwentnie ją realizuj.

Informowanie dziecka o zakazach lub ograniczeniach

Załącznik do scenariusza *Kocham cię, dlatego masz szlaban – o rozsądnym stawianiu granic nastolatkom*.

Nastoletnie dzieci przeżywają **bunt młodzieńczy**, który umożliwia im kształtowanie tożsamości, określanie wartości i doświadczanie różnych ról społecznych. W tym okresie dążenie młodych ludzi do niezależności i wolności ściera się z koniecznością ich nadzoru ze strony rodziców (dorosłych).

Bunt młodzieńczy przejawia się w sposobie ubierania, zachowania, wyrażania się, poglądach, zainteresowaniach i wyborze grupy rówieśniczej. Najlepsze, co rodzice mogą zrobić, to zaakceptować tę przemianę. Nie oznacza to jednak, że dzieciom wszystko wolno. Nadmierne przyzwalanie odbiera im poczucie osadzenia w rzeczywistości, bezpieczeństwa oraz możliwość uczenia się życia społecznego i przestrzegania norm.

Jak stawiać granice i nakładać na dzieci ograniczenia:

1. Bądź rodzicem obecnym - obserwuj swoje dziecko, interesuj się nim, bądź uważny na jego nastroje i emocje.
2. Rozmawiaj z nim o jego życiu, słuchaj, co ma do powiedzenia.
3. Wyznaczaj granice w atmosferze akceptacji i miłości.
4. Bądź obiektywny: nie myśl jedynie o swojej wygodzie lub swoich racjach. Zastanów się, co jest najlepsze dla dziecka.
5. Zdecyduj, w jakich sprawach dopuścisz do dyskusji lub negocjacji (pozwolisz dziecku współdecydować).
6. Dobrze przemyśl swoje decyzje, zanim poinformujesz o nich dziecko. Upewnij się, że zgromadziłeś potrzebne argumenty i wiesz, jak je przekazać w prosty i zrozumiały sposób.
7. Bądź konkretny i zwięzły – młodzież nie jest w stanie dłużej utrzymać uwagi na jednym temacie.
8. Sprawdź, czy dziecko zrozumiało, o co ci chodzi oraz czy wie, jakie będą konsekwencje niestosowania się do twoich postanowień (unikaj słowa „kara”).
9. Rozmawiaj spokojnie, nie daj się wyprowadzić z równowagi.

- 10.** Bądź konsekwentny – nie wycofuj się z podjętych decyzji pod wpływem manipulacji (nastolatki są mistrzami szantażu emocjonalnego). Dzięki temu dajesz dziecku odczuć, że jest dla ciebie ważne, że je traktujesz poważnie.
- 11.** Bądź elastyczny. Jeśli coś się nie sprawdza, zmień zasady. To dowód siły i dojrzałości, a nie objaw słabości.
- 12.** Nie naruszaj granic dziecka – ono też ma swoje prawa.
- 13.** Unikaj sformułowań typu: „Ja tu rządę i masz mnie słuchać.”, „Dopóki tu mieszkasz, będziesz robił, co ci każę.”, „Jesteś nieodpowiedzialny/głupi/niewdzięczny.”
- 14.** Używaj sformułowań typu: „Rozumiem, że chcesz chodzić na imprezy, ale ja chcę, żebyś był w domu przed 23. Jeśli wywiążesz się z tego, za kilka miesięcy przesuniemy godzinę powrotu na 23.30.”, „Uważam, że zbyt dużo czasu spędzasz przed komputerem. Twoje oceny się pogorszyły. Do czasu ich poprawienia ograniczam komputer do dwóch razy w tygodniu.”, „Nie zgadzam się, żebyś na mnie krzychał. Porozmawiamy, kiedy się uspokoisz.”
- 15.** Jeśli stosujesz konsekwencje za nieprzestrzeganie umów, dopasuj je do konkretnej sytuacji naruszenia. Nie uogólniaj, nie przesadzaj, ale też nie bądź pobłażliwy.

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2016.

Shapiro-Barash S., *Masz szlaban na zawsze*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2013.